

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 им.З.А.Нырова» с.п.Н.Куркужин»

Приложение ООП СОО

РАССМОТРЕНА на заседаниях МО классных руководителей протокол №1 от 29.08.2025г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по ВР <i>М.С. Нырова</i> Нырова М.С. Приказ №129 От «29»08.2025г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора СООИ №4 им.З.А.Нырова с.п.Н.Куркужин <i>З.А. Нахушева</i> З.А.Нахушева №129 от «29»08.2025г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

для обучающихся 10-11 классов

с.п.Нижний Куркужин 2025г.

Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Баскетбол» 10-11 класс

№	Название разделов и темы.	Количество часов.	Дата проведения.	
			План	Факт
1	Техника безопасности. Ведение мяча на месте, передачи мяча.	2	5.09	
2	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	2	12.09	
3	Передача мяча двумя руками над головой.	2	19.09	
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении.	2	26.09	
5	Закрепление техники броска после ведения мяча.	2	3.10	
6	Закрепление техники поворотам в движении.	2	10.10	
7	Закрепление техники ловли мяча отскочившего от щита.	2	17.10	
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.	2	24.10	
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места.	2	7.11	
10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	2	14.11	
11	Ведение мяча с сопротивлением.	2	21.11	
12	Передачи на месте и в движении, после ведения мяча.	2	28.11	
13	Учет по технической подготовке.	2	5.12	
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	2	12.12	
15	Закрепление техники ведения и передач в движении.	2	19.12	
16	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	2	26.12	
17	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	2	15.01	
18	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	2	22.01	
19	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	2	29.01	
20	Закрепление техники выбивания мяча после ведения.	2	6.02	

21	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	2	13.02	
22	Учебно-тренировочная игра.	2	20.02	
23	Закрепление выбивания мяча при ведении.	2	27.02	
24	Закрепление передач одной рукой с поворотом.	2	5.05	
25	Прием нормативов по технической подготовке.	2	12.03	
26	Закрепление передач в движении в парах.	2	19.03	
27	Закрепление передач в тройках в движении.	2	2.04	
28	Закрепление передач в тройках в движении.	2	9.04	
29	Закрепление передач в движении.	2	16.04	
30	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2	23.04	
31	Закрепление техники передач мяча.	2	30.04	
32	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	2	7.05	
33	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	2	14.05	
34	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	2	21.05	
35	Закрепление передач двумя руками над головой.	2	28.05	

I. Пояснительная записка.

1. Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012).

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.
- Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма

3. Цели и задачи программы:

Цель: На основе интересов и склонностей учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным

тренировкам. мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

4. Отличительные особенности

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в группах спортивной подготовки и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

4. Возраст детей:

В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 11-15 лет

6.Сроки реализации: программа рассчитана на 2года обучения.

70 часов в год - первый год обучения

87,5 часов в год – второй год обучения.

7.Формы и режим занятий

Для реализации программы используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 90 минут(1 год обучения) и 115минут (2 год обучения) с перерывом.

8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

Значение утренней гимнастики и правила ее проведения.

Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.

Правило соревнований по мини – баскетболу.

Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

уметь:

Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.

Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.

Ловить мяч двумя руками на месте.

Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.

Передавать мяч одной рукой с места.

Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.

Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.

Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

Освободиться для получения мяча.

Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.

Противодействовать получению мяча.

Противодействовать розыгрышу мяча.

Противодействовать атаке корзины.

По окончании второго года обучения воспитанники должны

знать:

Как необходимо настраиваться на игру.

Как избежать переутомления.

Какие существуют восстановительные мероприятия.

Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

уметь:

Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.

Ловить мяч одной рукой в прыжке.

Передавать мяч одной рукой.

Передавать мяч одной рукой на одном уровне.

Обводить соперника с изменением направления.

Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

В нападающих действиях выполнить “наведение”.

В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.

В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.

В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.

В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.

Заполнять протокол игры.

Оказать первую помощь при легких травмах.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№
Тесты
Класс
Оценка
«5»
«4»
«3»
М
Д

М
Д
М
Д
1

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно

5-6

10

11

10,5

11,5

11

12

7

8,8

9,8

9,0

10

9,3

10,3

8

8,5

9,5

8,8

9,7

9,0

10

9

8,4

9,4

8,7

9,6

9,0

10

2

Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).

5-6

8,6

9,0

8,9

9,2

9,2

9,4

7

8,3

8,6

8,5

8,8

8,8

9,0

8

8,1

8,5
8,4
8,7
8,7
9,0
9
8,0
8,4
8,3
8,6
8,6
9,0
3

Штрафной бросок (из 10 бросков).

5-6
5
5
4
4
3
3
7
5
5
4
4
3
3
8
6
6
5
5
4
4
9
6
6
5
5
4
4

4

Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).

5-6
5
5
4
4
3
3
7

6
6
5
5
4
4
8
7
7
6
6
5
5
9
8
8
7
7
6
6
5

Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).

5-6
19
18
18
17
17
16
7
20
19
19
18
18
17
8
21
20
19
18
18
17
9
22
20
20
19
19
19

9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы Выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях школы, района, города.

II Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов	
		всего	теория практика
		1	
	Теоретическая подготовка	3	3
		2	
	Техническая подготовка	20	1
		19	3
	Тактическая подготовка	20	1
		19	4
	Общая физическая подготовка	13	1
		12	5
	Специальная физическая подготовка	14	1
		13	6
	Контрольные испытания	3	3
		3	
	Итого	70	7
		63	

Второй год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов
		всего

	теория	практика
	1	1
Теоретическая подготовка	3	3
	2	2
Техническая подготовка	26	1
	25	3
Тактическая подготовка	26,5	1,5
	25	4
Общая физическая подготовка	13	1
	12	5
Специальная физическая подготовка	14	1
	13	6
Контрольные испытания	5	5
	5	
Итого	87,5	7,5
		80

III.Содержание программы

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание изучаемого курса первый год обучения:

Теоретическая подготовка (3 ч)

История развития баскетбола.

Личная и общественная гигиена.

Правила игры и методика судейства.

Техническая подготовка(20ч)

Теория. Техническая подготовка баскетболиста.

Практика

- Упражнения без мяча.
- Ловля и передача мяча.
- Ведение мяча.
- Броски мяча.

Тактическая подготовка(20ч)

Теория. Тактическая подготовка баскетболиста.

Практика

- Правила соревнований по мини – баскетболу.
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общая физическая подготовка(13ч)

Теория. Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм
Практика. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка(14ч)

Теория Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей

Практика

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Контрольные испытания(3ч)

Ведение мяча с обводкой стоек.

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения мяча.

Содержание изучаемого курса второй год обучения:

Теоретическая подготовка (3 ч)

- Личная и общественная гигиена.
- Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
- Правила игры и методика судейства.

Техническая подготовка(26ч)

Теория. Техническая подготовка баскетболиста.

Практика

- Ловля мяч одной рукой одной в прыжке.
- Ловля мяч одной рукой в прыжке.
- Передавать мяч одной рукой.
- Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
- Обводить соперника с изменением направления.
- Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка(26,5ч)

Теория Тактическая подготовка баскетболиста.

Практика

- Правила соревнований по мини – баскетболу
- В нападающих действиях выполнить “ наведение”.
- В командных нападающих действиях выполнить “ скрестный выход”.
- В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях выполнить “ проскальзывание”.
- В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.

Общая физическая подготовка(13ч)

Теория Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.

Практика

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка(14ч)

Теория Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей

Практика

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Контрольные испытания(5ч)

Ведение мяча с обводкой стоек.

Челночный бег 3x10м с ведением мяча.

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения мяча.

Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока.

IV.Методическое обеспечение программы

1. Формы занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж - и практическую части: ОФП и игры;
- эстафеты

2. Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

Практические:

разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Словесные:

объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет.

Наглядные:

показ, демонстрация, звуковая сигнализация.

Методы контроля и самоконтроля

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

4. Дидактический материал

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
 - Баскетбольные мячи
 - Баскетбольный щит
 - Набивные мячи
 - Скакалки
 - Стойки
 - Мультимедийные образовательные ресурсы
- Педагогические:
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
 - Соблюдение единства педагогических требований во взаимодействии с подростками;
 - Создание условий для развития личности подростка и его способностей.
- Методические:
- Наличие программы деятельности спортивной секции, тематическое планирование, планы занятий.

V. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2012.
- Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе»

Для учащихся:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

